

Ole G. Mouritsen

S u s h i
Lidenskab
Videnskab
& Sundhed

Billedredaktion og design

Jonas Drotner Mouritsen

Akvareller

Tove Nyberg



Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck

Sushi • Lidenskab, videnskab & sundhed

Ole G. Mouritsen

2. udgave, 1. oplag

Copyright © Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck A/S og forfatterne

All rights reserved 2009

Fotografisk, mekanisk, digital eller anden form for kopiering og gengivelse fra denne bog er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Copy-Dan og Undervisningsministeriet. Enhver anden udnyttelse uden forlagets skriftlige samtykke er forbudt ifølge gældende lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.

Redaktion: Søren Hansen

Grafisk tilrettelæggelse, sats, omslag og layout: Jonas Drotner Mouritsen

Tryk: P. J. Schmidt A/S, Vøjens

ISBN 978-87-17-04075-5

Printed in Denmark 2009

Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck A/S

Landemærket 11, 5. sal

DK-1119 København K

Danmark

Tel: +45 33 73 35 75

www.nytnordiskforlag.dk

nnf@nytnordiskforlag.dk

Nærværende 2. udgave fremstår som en gennemrevideret version af 1. udgave, der udkom i 2006. Revisionen omfatter en del nye billeder og opdatering af visse dele af tekst, faktaafsnit og litteraturliste.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord • xiii	
Om bogen og hvordan den kan læses • xvi	
☛ “ <i>Iras-shai!</i> ” • xviii	
Sushi – for øje, hoved, krop og sjæl	
SUSHI OG ZEN	2
En bekendelse • 3	
<i>Haiku</i> -øjeblikket • 3	
Videnskaben bag lidenskaben • 4	
Demokrati på sushi-baren • 6	
<i>Wabi sabi</i> • 8	
Sushi og sundhed – et langt og sundt liv • 10	
HVAD ER SUSHI?	14
Lidt sushi-historie • 15	
Sushi er sur ris med pålæg (<i>tane</i>) eller fyld (<i>gu</i>) • 19	
Nordens svar på sushi: gravlaks • 20	
Sushi-varianter • 22	
Liv, mad og molekyler	
LIVETS MOLEKYLÆRE BYGGESTEN	26
Celler og molekyler • 27	
Saccharider (kulhydrater) • 28	
Aminosyrer og proteiner • 29	
Fedtstoffer og olier • 30	
☞ Mættede og umættede fedtstoffer • 33	
Nucleotider, DNA og gener • 34	
☛ Cholesterol og evolution • 36	
SENSORIK	40
Hvordan smager maden? • 41	
☞ <i>Umami</i> – den femte smag • 44	
Smag • 45	
☞ Smagens biokemi • 46	
Lugt • 47	
Mundfølelse • 48	
“Noget fra havet og noget fra bjergene”	
‘HAVETS FRUGTER’: FISK OG SKALDYR	52
Fisk, skaldyr og pighuder • 53	
Hvorfor er fiskemusklers bløde? • 54	
☞ Muskler • 55	
☞ Langsomme og hurtige muskler • 56	
Hvorfor er nogle fiskemusklers hvide? • 57	
Laks har et rødt farvestof i musklerne • 58	
Fisk lugter ikke af fisk! • 59	
Hvordan smager fisk? • 60	
☞ Osmose • 62	

Fisk og skaldyr er sund spise • 64	
☞ Se efter indholdet af DHA og EPA i din fiskeolie • 65	
Fede og magre fisk • 66	
Den 'bedste' del af fisken • 66	
Fisk med ben i • 66	
☞ Fedtstofindhold i fisk og skaldyr • 67	
Fiskerogn • 68	
☞ Tsukiji – det handler om fisk • 70	
Krebsdyrs tekstur • 74	
Hvordan smager krebsdyr? • 74	
Bløddyrss tekstur • 75	
Hvordan smager bløddyr? • 76	
Søpindsvin – en pighud • 76	
Opdræt af fisk og skaldyr i akvakultur • 78	
Miljøgifte i fisk • 80	
Parasitter i fisk • 81	
☞ Er det farligt at spise fisk? • 82	
'HAVETS PLANTER': TANG	86
Alger og tang • 87	
Smagen af sund tang • 87	
<i>Nori</i> – tynde tangblade til <i>maki-zushi</i> • 88	
☞ Masser af <i>nori</i> fra 'Havets Moder' • 91	
SOJABØNNER: TOFU, SHŌYU OG MISO	92
Proteiner og fedtstoffer i sojabønner • 93	
<i>Tofu</i> • 93	
<i>Shōyu</i> (sojasovs) • 94	
<i>Miso</i> • 95	
☞ Japansk sojasovs – <i>shōyu</i> • 96	
RIS, RISVIN OG RISVINEDDIKE	98
Hvad består ris af? • 99	
Kogning af ris • 99	
Ris til sushi • 101	
<i>Sake</i> – risvin, en hellig drik • 102	
<i>Shōchū</i> – stærke sager • 102	
<i>Mirin</i> – sød risvin • 104	
<i>Su</i> – sur risvineddike • 104	
KRYDDERIER I JAPANSK MADLAVNING	106
Japanske krydderier • 107	
<i>Wasabi</i> – japansk peberrod • 107	
<i>Shiso</i> – perilla • 110	
<i>Shiso</i> slår bakterier ihjel • 112	
Sesamfrø (<i>goma</i>) • 112	
<i>Furikake</i> – japansk 'krydderdrys' • 113	
☞ Hjernen har brug for fedt • 114	
Opbevaring og konservering	
FISK OG SKALDYR	120
Forgængelighed • 121	
Nedfrysning af fisk og skaldyr • 121	

Saltning og marinerung af fisk • 125	
Fermentering af fisk • 126	
Opvarming af fisk og skaldyr • 126	
Hvorfor bliver kogte krebsdyr røde? • 127	
Tsukemono – KUNSTEN AT SYLTE	128
Syltning på japansk • 129	
Syltet ingefær (<i>gari</i>) • 132	
Syltet ræddike (<i>takuan-zuke</i>) • 132	
Syltede agurker og auberginer • 133	
Saltede røde og grønne <i>shiso</i> -blade • 135	
Saltsyltede blommer (<i>umeboshi</i>) • 136	
Redskaber, tilberedning og præsentation	
REDSKABER TIL SUSHI	140
Gammelt og nyt er god <i>wabi sabi</i> • 141	
Knive er sushi-kokkens vigtigste værktøj (<i>hōchō</i>) • 141	
Riskoger (<i>suihanki</i>) • 144	
Skærebræt (<i>manaita</i>) • 144	
Trækar og træspatel (<i>hangiri</i> og <i>shamoji</i>) • 145	
Bambusrullemåtte (<i>makisu</i>) • 146	
En fugtig og ren klud (<i>fukin</i>) • 146	
Bambussigte (<i>zaru</i>) • 147	
Pincet (<i>hone nuki</i>) • 147	
Rivejern (<i>oroshi-gane</i>) • 147	
Bambuspinde (<i>kushi</i>) • 147	
Presseform til <i>oshi-zushi</i> (<i>oshibako</i>) • 148	
Sesamkværn • 148	
Omeletpande (<i>tamago-yaki-nabe</i>) • 148	
☛ Hvordan bliver man sushi-kok? • 150	
TILBEREDNING AF SUSHI	152
Hvordan laver man sushi? • 153	
Kogt ris til sushi • 155	
Udskæring af fisk • 158	
<i>Nigiri-zushi</i> – håndformet sushi • 161	
☛ Sådan laver du <i>nigiri-zushi</i> • 163	
<i>Maki-zushi</i> – rullet sushi • 164	
☛ Sådan laver du <i>maki-zushi</i> • 165	
Masser af <i>maki-zushi</i> • 170	
☛ Ristet fiskeskind • 172	
<i>Gunkan-maki</i> – slagskibs-zushi • 174	
☛ Sådan laver du <i>gunkan-maki</i> • 175	
<i>Chirashi-zushi</i> – blandet sushi • 176	
<i>Oshi-zushi</i> – presset sushi • 178	
<i>Temaki-zushi</i> – håndrullet sushi • 182	
☛ Sådan laver du <i>temaki-zushi</i> • 183	
Børne-zushi • 184	
<i>Temari-zushi</i> – sushi-kugler • 185	
☛ På grænsen til vanvid • 186	

ANRETNING OG PRÆSENTATION	190
Sushi er som et landskab • 191	
Alt på ét bræt • 191	
☛ Lad din mad være din medicin • 196	
Sushi à la carte	
DET ALMINDELIGE	202
Laks (<i>sake</i>) • 203	
Tun (<i>maguro</i>) • 204	
Makrel (<i>saba</i>) • 206	
☞ Marinering af makrel • 207	
Tilapia • 208	
Fladfisk (<i>hirame</i> og <i>karei</i>) • 209	
Sild (<i>nishin</i>) • 210	
Havbars (<i>suzuki</i>) • 210	
Sandart • 211	
Rødfisk • 211	
<i>Hamachi</i> • 212	
Ål (<i>unagi</i> og <i>anago</i>) • 212	
Lyssej • 213	
Baltisk hvidfisk • 213	
Rejer (<i>ebi</i>) • 214	
Blæksprutte (ottearmet, octopus – <i>tako</i>) • 216	
Blæksprutte (tiarmet – <i>ika</i>) • 218	
Kammusling (<i>hotategai</i>) • 219	
Omelet (<i>tamago-yaki</i>) • 220	
DET SÆRPRÆGEDE	222
<i>Fugu</i> – en giftig fornøjelse • 223	
Søpindsvinrogn (<i>uni</i>) • 224	
Kæmpemusling (<i>mirugai</i>) • 225	
Søde rejer (<i>amaebi</i>) • 226	
'Soft-shell' krabbe (<i>kani</i>) • 226	
Fiskesperm (<i>shirako</i>) • 227	
Rå hest (<i>uma</i>) • 227	
Sideretter og tilbehør	
TILBEHØR	230
<i>Sashimi</i> – helt råt • 231	
<i>Tsukemono</i> – syltede sager • 234	
<i>Edamame</i> – grønne sojabønner • 235	
Ristet tang • 236	
<i>Fu</i> – 'dejens muskel' • 237	
<i>Shiitake</i> • 238	
☞ Svampe, svampesmag og cancer • 241	
Avocado • 242	
☞ Modning og bruning af avocadoer • 243	
Ovntørrede auberginer med rød <i>shiso</i> • 244	
Zucchini • 245	
Portulak • 246	
Salturt • 246	

Marineret makrel med ristet tang • 248	
<i>Shōyu</i> -marineret laks • 249	
Ovnbagt laks med <i>gari</i> • 250	
<i>Enokitake</i> • 250	
Sushi-risboller • 251	
SUPPER OG SALATER	252
<i>Dashi</i> – fiskefond • 253	
<i>Suimono</i> – klar suppe • 254	
☞ <i>Katsuobushi</i> – femdobbeltskonserveret fisk • 255	
<i>Miso</i> -suppe • 256	
☞ <i>Miso</i> -suppens fysik • 257	
Tangsalater • 258	
Simret tang • 260	
Agurksalat med tang • 260	
Drueagurker med <i>gari</i> • 261	
SMÅ DESSERTER MED GRØN TE	262
Geleer med grøn te • 263	
<i>Tofu</i> med grøn te • 264	
Melon med grøn te • 264	
Is med grøn te • 265	
Ved bord og på bar	
HVORDAN SPISER MAN SUSHI?	268
Rækkefølgen i et sushi-måltid • 269	
Sådan gør du • 270	
☞ Spisepinde og 'de ti pindeforbud' • 273	
Hvad man drikker til? • 274	
CHA – JAPANSK TE	276
Te i Japan • 277	
☞ Grøn te og sort te • 279	
Vand til te • 280	
☞ Hvorfor 'snakker' kedlen, når man koger vand? • 282	
Japansk grøn te • 284	
Hvordan drikker man <i>maccha</i> ? • 286	
☞ <i>Ichigo ichié</i> – ét liv, ét møde • 288	
Epilog	293
Fakta	
JAPANSKE ORD	296
FAGORD	305
LITTERATUR	318
På dansk • 318	
På engelsk • 319	
Om videnskaben bag mad og madlavning • 320	
Om fedtstoffer, ernæring og sundhed • 320	
Om japansk kultur, bl.a. i relation til mad • 321	
BOGENS OPSKRIFTER	322
BOGENS BILLEDER	323
Register	324